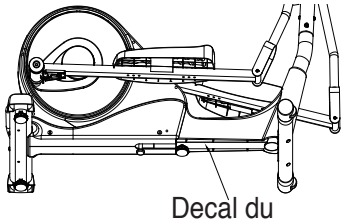
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUEL DE L'UTILISATEUR

N° de modèle : PFIVEL74513.0
N° de série _____



Decal du numéro de série

Vous devez inscrire le numéro de série de votre appareil dans l'espace ci-dessus réservé à cet effet.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Pour toute question, ou si vous constatez que des pièces sont manquantes, vous pouvez nous contacter aux coordonnées suivantes :

Par téléphone :

0811.98.00.11

Via notre site Web :
www.iconsupport.eu

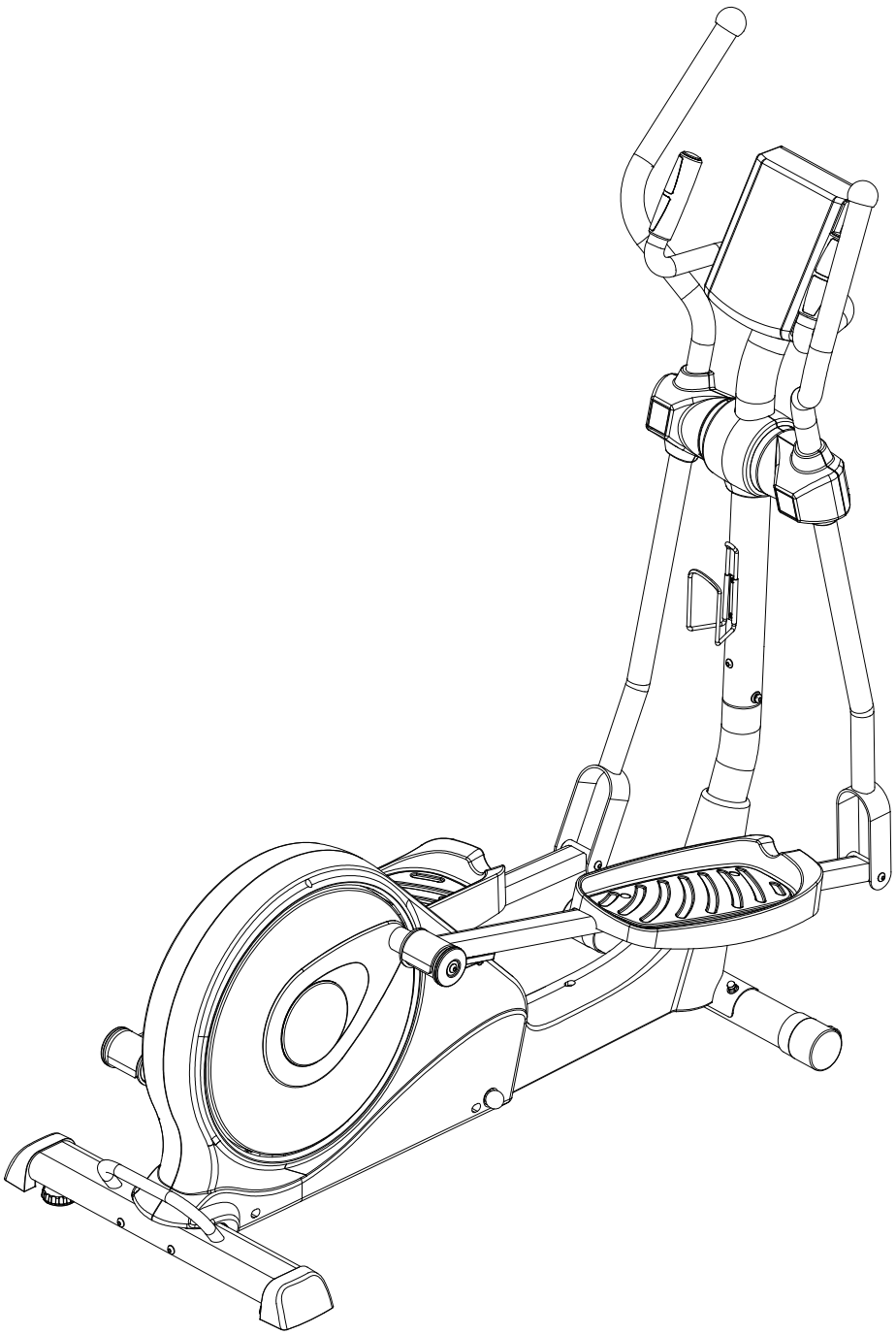
E-mail : sav.fr@iconeurope.com

Par courrier :

ICON Health & Fitness,
ZA du Trianon
78450 VILLEPREUX

⚠ ATTENTION

Veuillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



Visitez notre site internet
www.iconsupport.eu

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE AUTOCOLLANTE D'AVERTISSEMENT 4
ASSEMBLAGE. 5
UTILISATION DE L'ELLIPTIQUE. 9
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE 11
MAINTENANCE ET DÉPANNAGE. 15
CONSEILS DE MISE EN FORME. 16
SCHEMA DETAILLE. 17
LISTE DES PIÈCES 18
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE. . . . . Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : Pour réduire les risques de blessures graves, nous vous demandons de bien vouloir lire les précautions et les instructions importantes présentées dans ce guide, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre elliptique avant toute utilisation. ICON rejette toute responsabilité en cas de blessure ou de dégâts matériels causés par l'utilisation de ce produit.

1. Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des antécédents médicaux.

2. L'utilisation du vélo elliptique doit strictement respecter les instructions de ce manuel.

3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique ont été correctement informés des précautions d'utilisation.

4. Le vélo elliptique est prévu pour une utilisation privée uniquement. Il ne doit par conséquent pas être utilisé dans un cadre commercial, institutionnel ou à des fins de location.

5. Le vélo elliptique doit être conservé en intérieur, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Placez-le sur une surface plane et disposez un tapis en dessous afin de protéger votre plancher ou votre moquette. Veillez à dégager un espace d'au moins 90 cm à l'avant et à l'arrière du vélo elliptique, et de 60 cm des deux côtés.

6. Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.

7. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux doivent être tenus à l'écart du vélo elliptique à tout moment.

8. Les personnes pesant plus de 115 kg ne doivent pas utiliser le vélo elliptique.

9. Utilisez des vêtements adaptés à la pratique du vélo elliptique ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se prendre dans le mécanisme. Utilisez toujours des chaus-sures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.

10. Pendant l'utilisation du vélo elliptique, et lorsque vous montez dessus ou que vous en descendez, tenez-vous toujours à son guidon ou à ses bras supérieurs.

11. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Le détecteur de pouls n'est qu'un simple instrument d'accompagnement de l'exercice censé définir la fréquence cardiaque dans ses grandes lignes.

12. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre, ce qui veut dire que les pédales continuent à tourner tant que le volant est en mouvement. Vous devez réduire votre vitesse de pédalage de manière progressive.

13. La posture à adopter sur le vélo elliptique est « dos plat » ; ne vous penchez pas vers l'avant.

14. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez un accès de faiblesse ou une douleur en cours d'exercice, arrêtez immédiatement et mettez-vous au repos.

CONSERVEZ CE MANUEL

AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo elliptique ProForm® Space Saver B700. Ce vélo elliptique possède toute une série de caractéristiques qui rendront vos séances d'exercices à la fois plus efficaces et plus agréables.

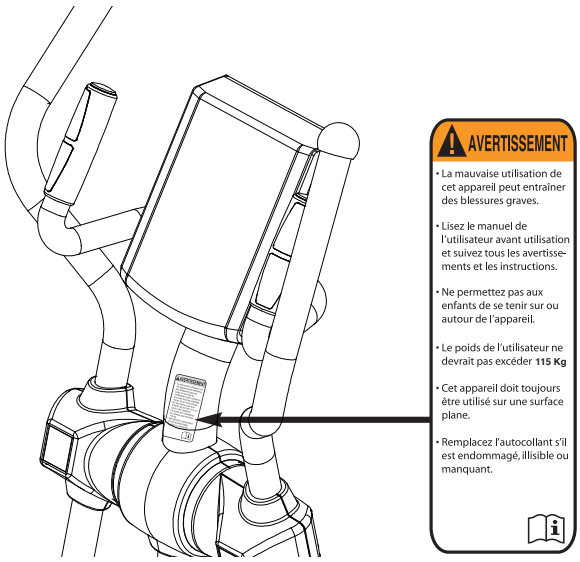
Pour pouvoir utiliser ce vélo elliptique dans les meilleures conditions possibles, veuillez d'abord lire ce manuel.

Si, après cette lecture, vous avez des questions, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous répondre le plus efficacement possible, veuillez noter le numéro de modèle et le numéro de série avant de nous contacter.

Le numéro de modèle est le **PFIVEL74513.0** Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur l'elliptique.

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

Ce dessin indique l'emplacement de la ou des étiquettes autocollantes d'avertissement. Si l'étiquette est manquante ou illisible, appelez-nous au numéro de téléphone figurant sur la couverture de ce manuel pour nous demander son remplacement gratuit. Vous devrez ensuite coller l'étiquette à l'emplacement indiqué
Remarque : la taille réelle de la ou des étiquettes ne correspond pas forcément à la taille indiquée.

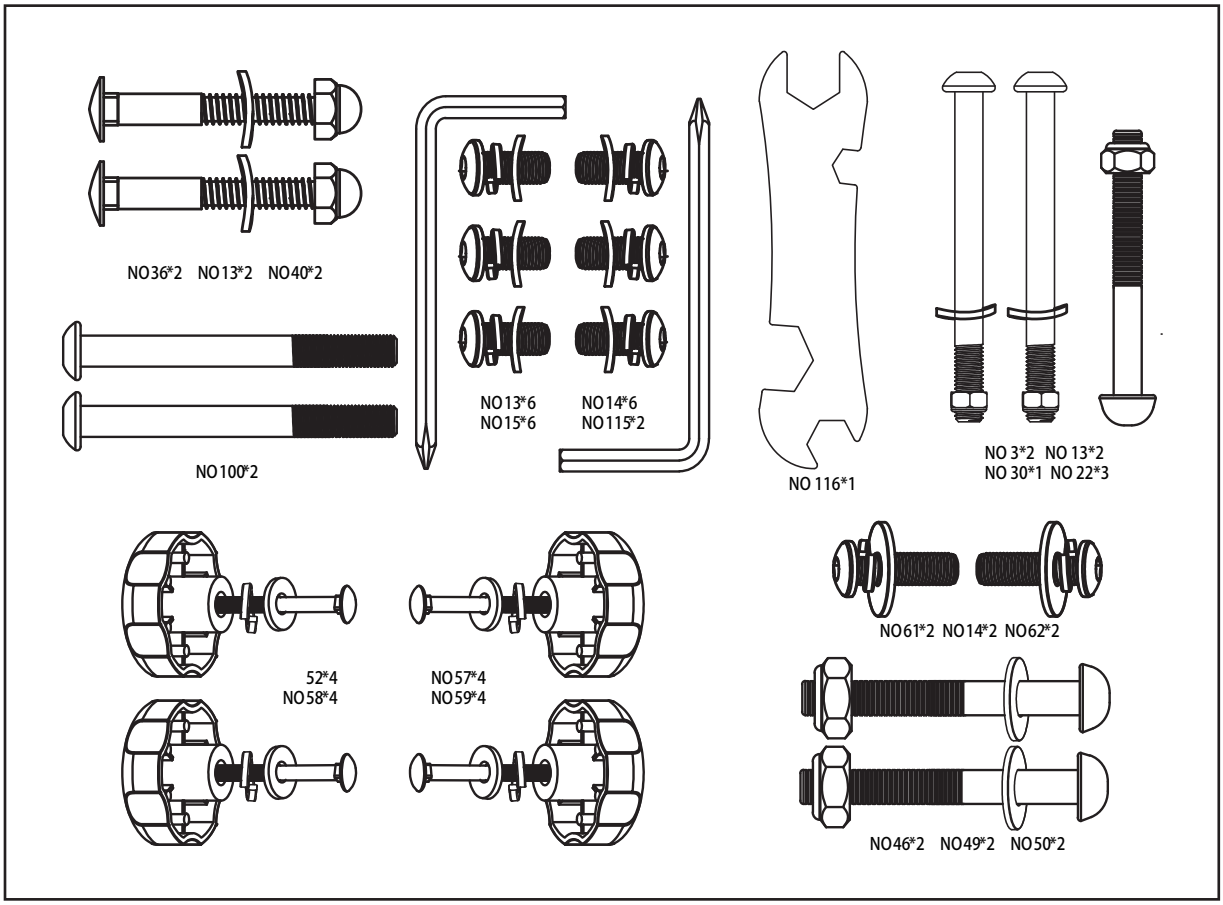

AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

En plus de la clé hexagonale et la clé Allen incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme , et une clé à molette .

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que celle-ci ne soit pas déjà assemblée.

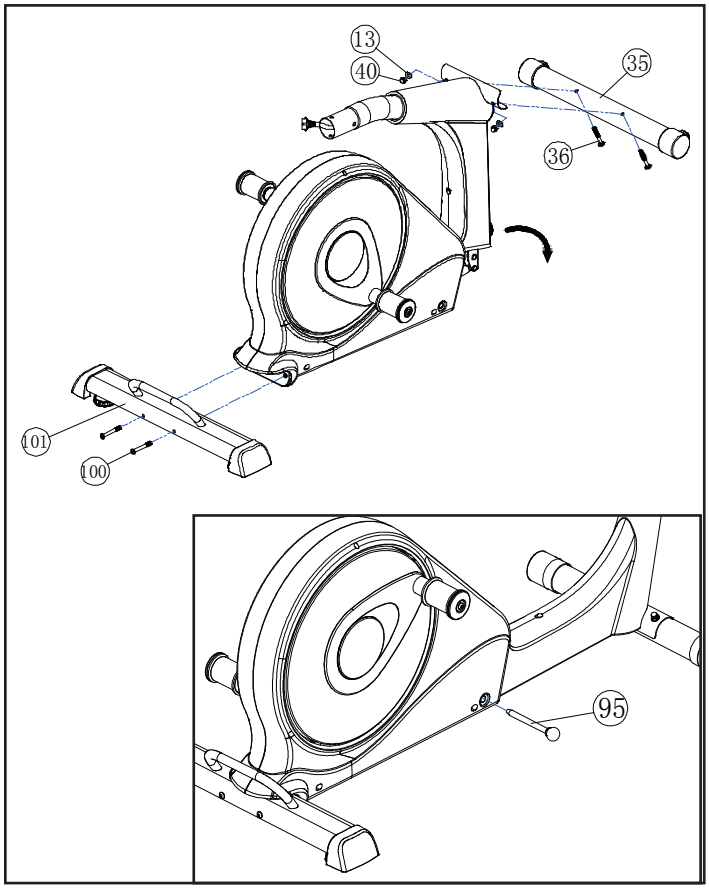


ETAPE 1

Fixez le stabilisateur avant (35) au cadre principal (1) à l'aide d'un boulon de carrosserie (36), d'une rondelle ondulée (13) et d'un écrou (40).
Fixez le stabilisateur arrière (101) au cadre principal (1) à l'aide d'un boulon de carrosserie (100), d'une rondelle ondulée (13) et d'un écrou (40).

Ensuite, tenez la poignée du stabilisateur arrière (101), appuyez sur le Loquet, puis baissez le Stabilisateur Arrière (101) jusqu'à le poser au sol.

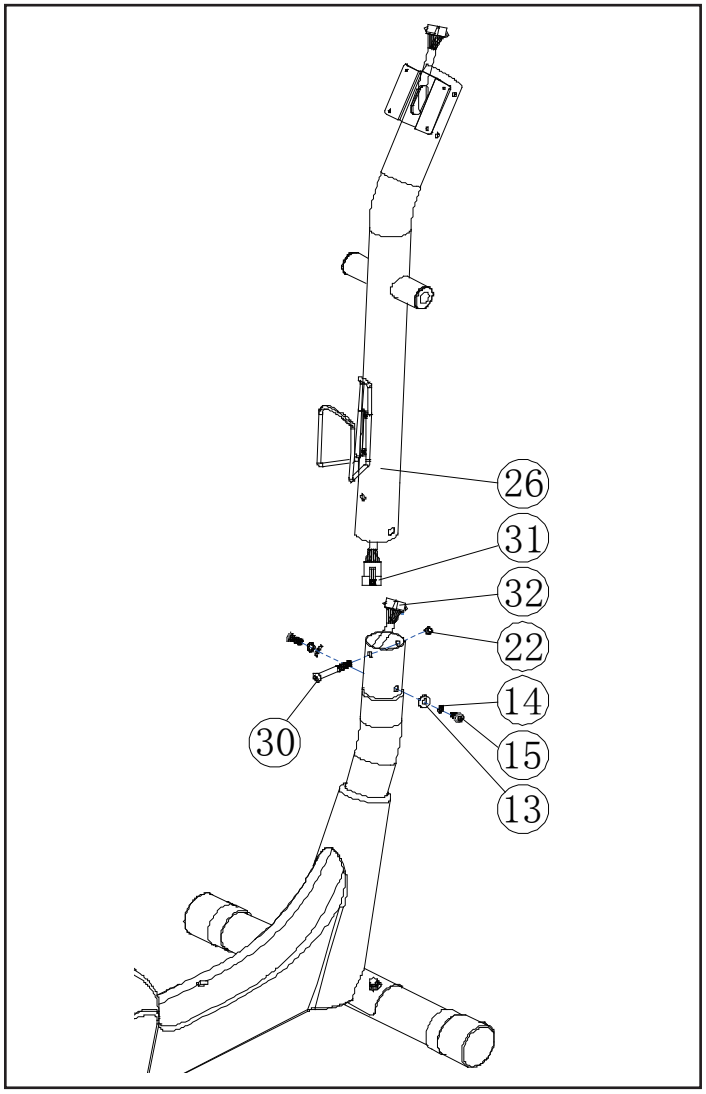
Faites glisser la goupille de sécurité (95) dans son emplacement afin de rigidifier la structure et assurer une meilleure stabilité.



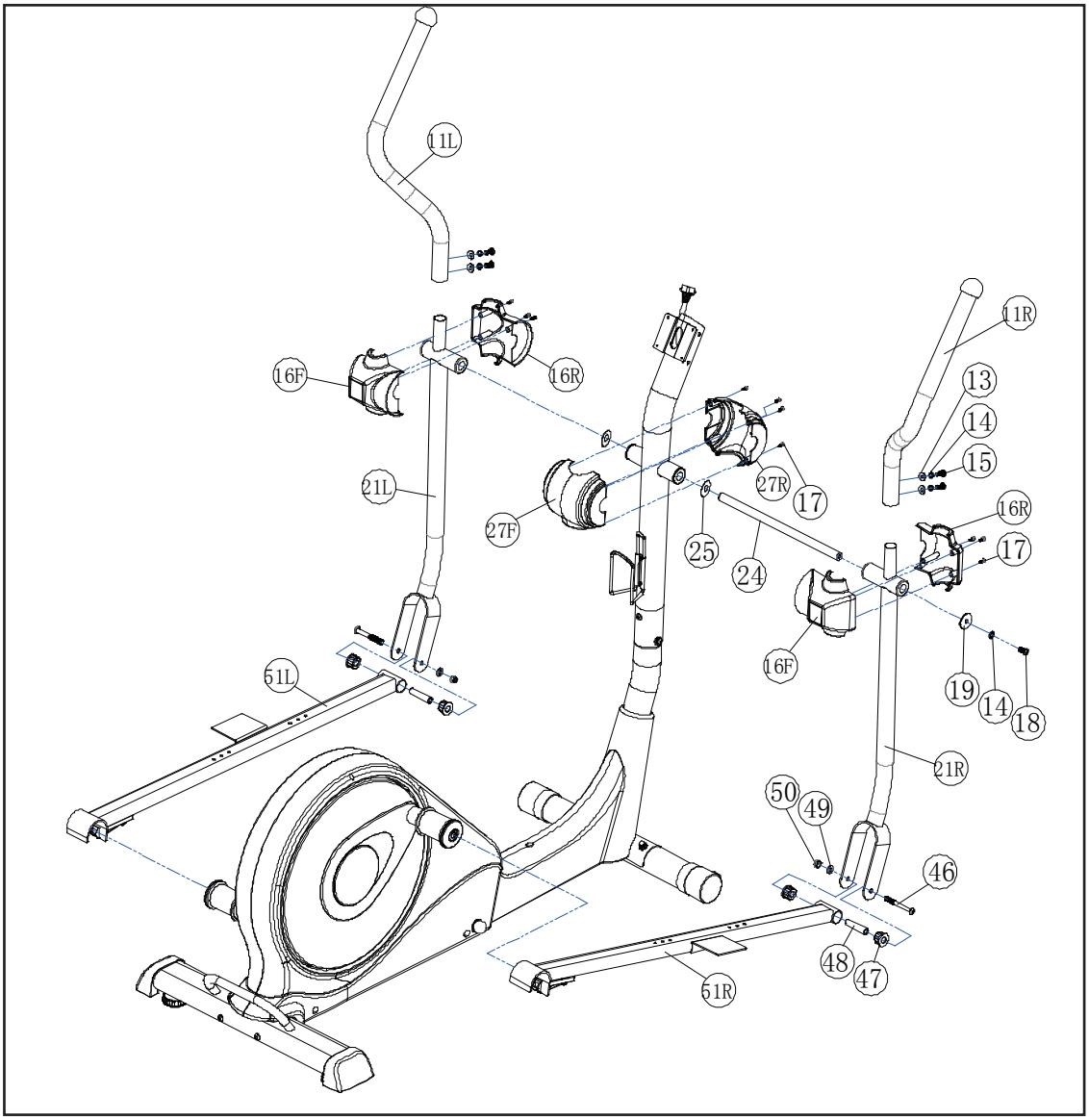
ETAPE 2

Pendant qu'une personne tient la potence (26) près du cadre, connectez le câble de rallonge (31) au câble du capteur (32).

Enlever les boulon Allen (15), Ressorts (14), rondelles incurvées (13) de la structure principale et positionner le montant (26) sur la structure principale.
Visser les boulons Allen (15), Ressorts (14), rondelles incurvées (13) et les écrous (22) puis aligner le montant et enfin serrer les boulons fortement.



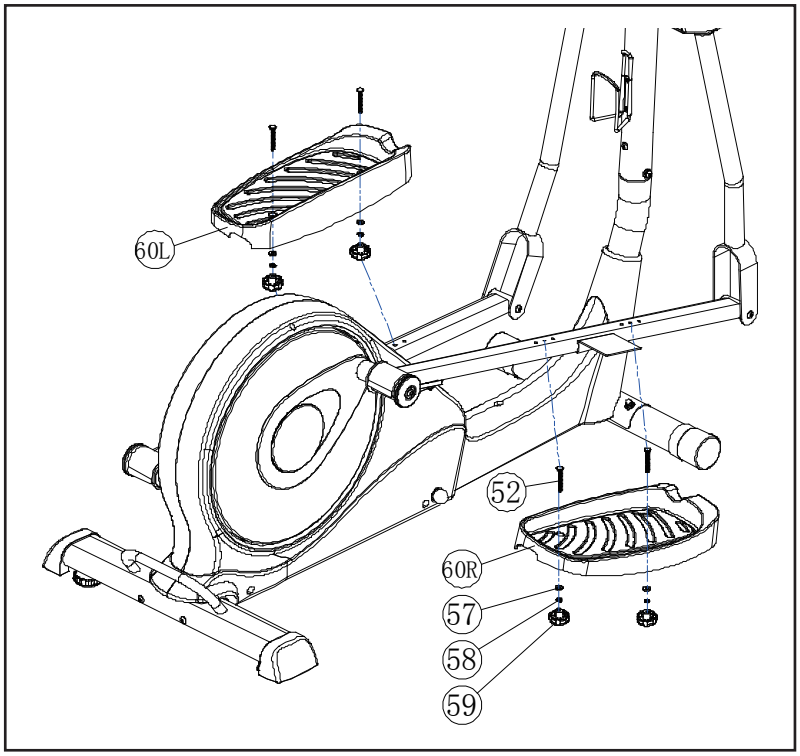
ETAPE 3



Faites glisser les jambes gauche (L) et droite (R) (21) dans le montant via l'axe de pivot (24) espacé des rondelles ondulées (25) et serrez l'ensemble de chaque côté avec les boulons (18), les ressorts (14) et les rondelles (19). Serrez fermement.
Positionner les bras gauche (L) et droite (R) (11) dans les jambes gauche et droite respective (21) et fixer les avec les boulons (15), les ressorts (14) et les rondelles (13). Serrez fermement.
Positionner les pieds gauche (L) et droite (R) (51) aux jambes (21) respectifs et fixer les boulons (46), les rondelles (49) et les écrous (50).
Fixez ensuite les caches plastiques (16 F et R) sur chaque bras avec les vis (17) puis le cache du montant (27 F et R).

ETAPE 4

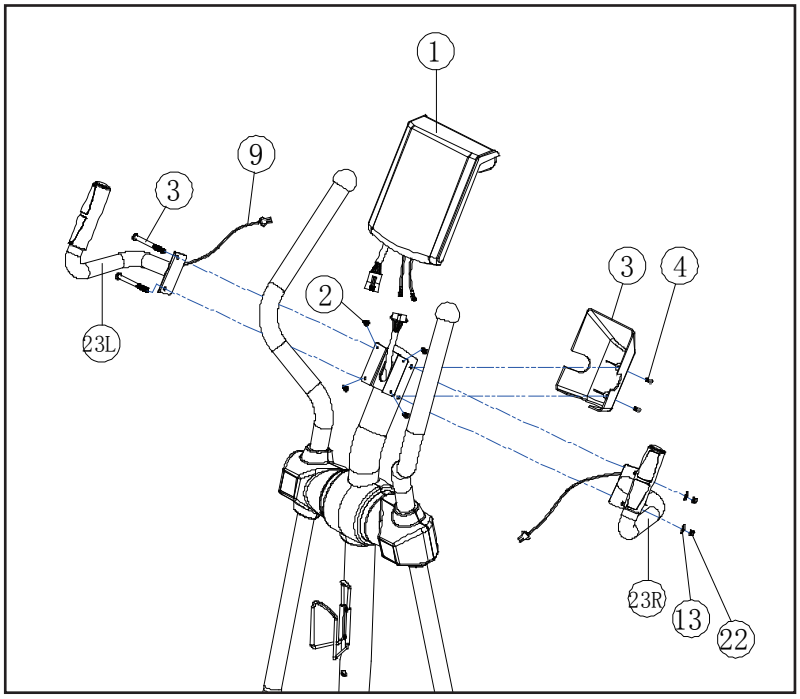
Positionnez le support de pied droit (60R) avec les boulons (52) sur le pied droit et serrez le avec les rondelles (57) , les ressorts (58) et les molettes (59). Serrez les correctement.
Faites la même chose pour la pédale gauche.



ETAPE 5

Positionnez les bras de pulsations (23) sur le montant avec les boulons Allens (3), les rondelles incurvées (13) et les écrous (22).
Connectez le câble haut sortant de la potence à celui du compteur (1).
Positionnez le compteur sur son support et fixez le avec les vis (2) que vous aurez au préalable dévissé de l'arrière de la console.
Insérez le cable de pulse (9) dans les trous à l'arrière de la console (1).

Maintenant votre machine est prête à être utilisée.



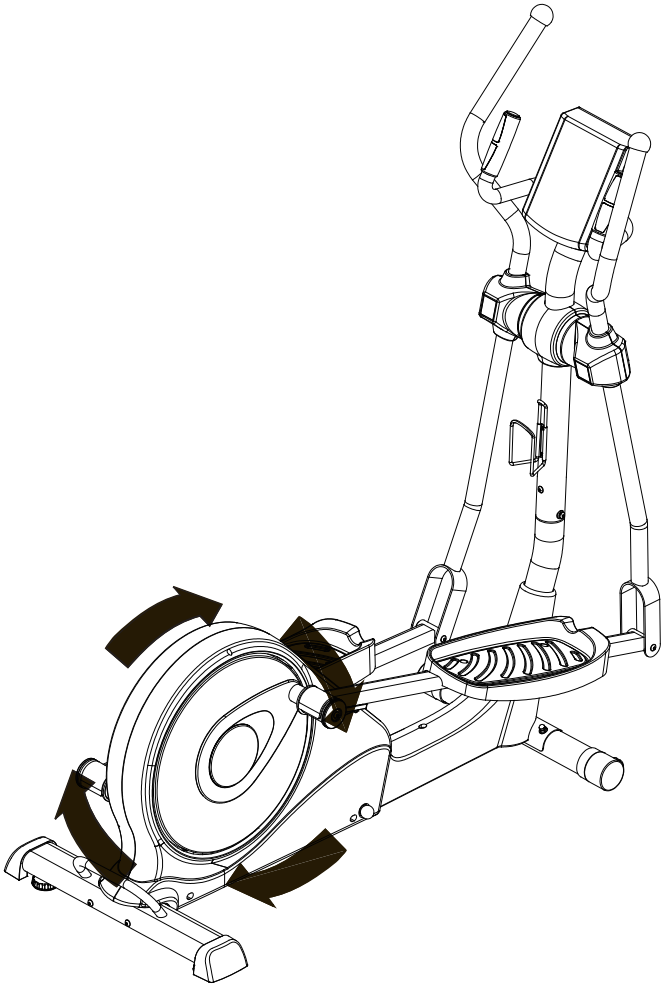
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez le guidon et montez sur la pédale qui est au niveau le plus bas. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles bougent d'une manière continue.

Remarque : les disques de la pédale peuvent tourner dans les deux directions. Il est recommandé de tourner les disques de la pédale dans la direction indiquée ci-dessous; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les pédales dans la direction opposée.

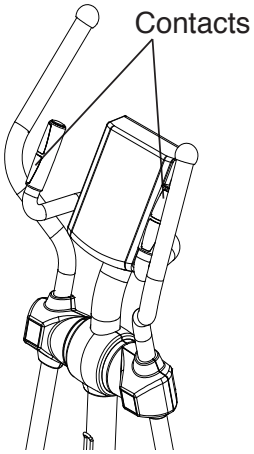
Pour descendre de l' appareil elliptique, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées.

ATTENTION : l'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête.
Quand les pédales sont à l'arrêt, descendez en enlevant le pied de la pédale supérieure d'abord. Ensuite, en enlevant le pied de la pédale inférieure.



MESUREZ VOTRE RYTHME CARDIAQUE, SI DÉSIRÉ.

Si les contacts métalliques du détecteur de pouls situés sur le guidon sont recouverts d'une feuille de plastique transparent, retirez-la. Vous devez avoir toujours les mains propres lorsque vous utilisez l'appareil. Pour mesurer votre pouls, saisissez le capteur de pouls situé sur les poignées en ayant pris soin de placer vos paumes contre les contacts métalliques. Évitez de déplacer vos mains et ne serrez pas les contacts trop fortement. Remarque : si vous conservez vos mains sur le détecteur de pouls situé sur les poignées, l'écran continuera à afficher votre fréquence cardiaque pendant 30 secondes maxi. L'écran affiche ensuite votre fréquence cardiaque avec les autres modes.

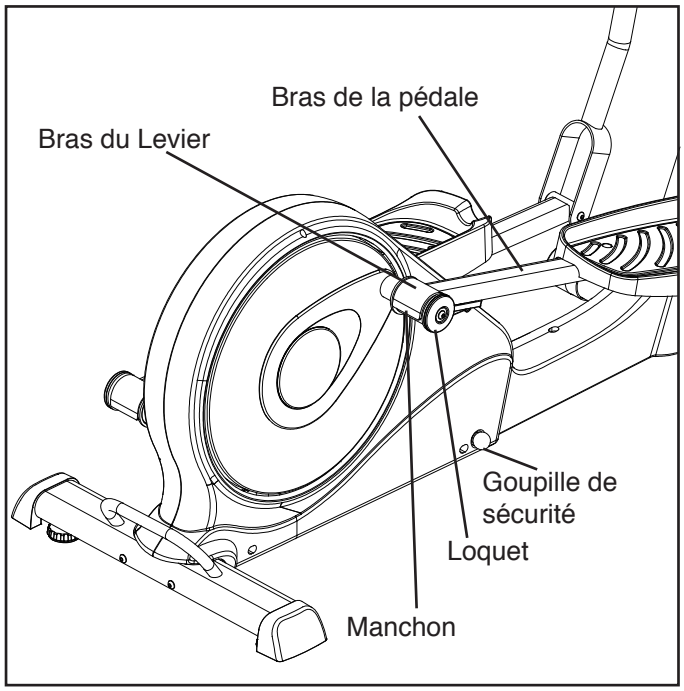


Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.

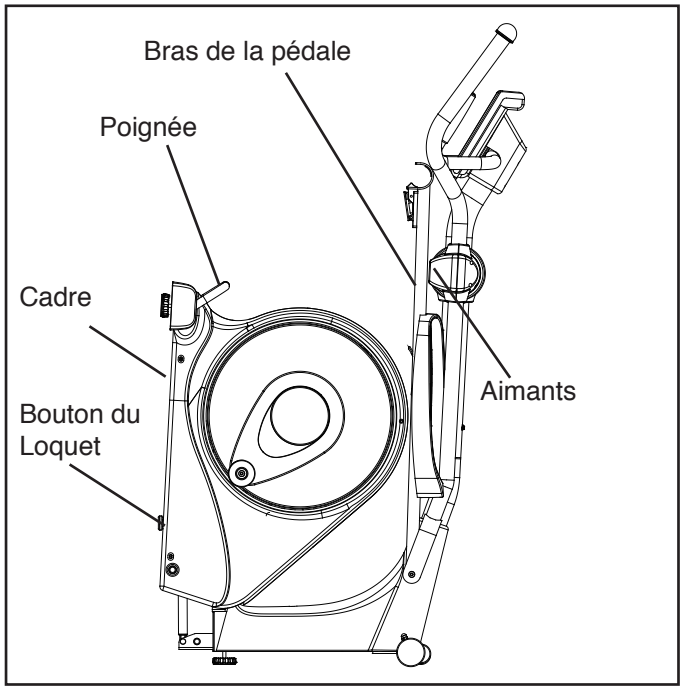
Si les pédales restent à l'arrêt pendant plusieurs minutes et si l'utilisateur n'appuie pas sur les boutons, la console s'arrête et l'écran se réinitialise.

COMMENT PLIER ET DÉPLIER L'ELLIPTIQUE

Lorsque l'elliptique est inutilisé, il est possible de plier le cadre pour ranger l'appareil. Soulevez d'abord le loquet situé sous chaque bras de pédale et dégagez les bras de pédale des manchons des bras du pédalier.

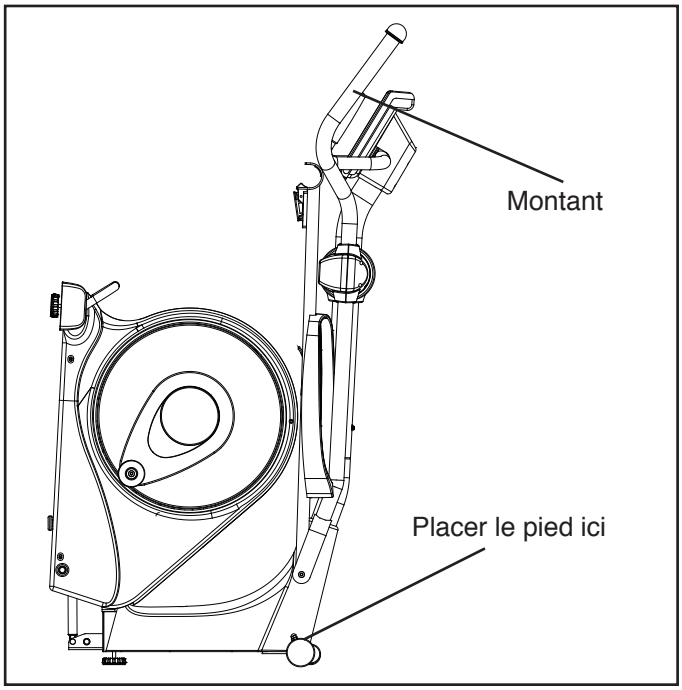


Ensuite, dégagez la goupille de sécurité de son emplacement. Laissez là en attente le temps du plage de l'appareil. Soulevez ensuite les bras de pédale jusqu'à les appuyer contre les aimants des bras pour la partie supérieure du corps (PSC) ; les aimants retiendront les bras de pédale en place. Ensuite, tenez la poignée et soulevez le cadre jusqu'à le bloquer en position verticale.



Vous pouvez maintenant repositionner la goupille de sécurité dans son emplacement afin de ne pas la perdre. Pour déplier l'elliptique, veillez à bien enlever la goupille de sécuirté puis tenez la poignée, puis pressez le bouton du loquet et abaissez le cadre.

Ensuite, écartez les bras de pédale des aimants des bras PSC. Soulevez ensuite les loquets situés sous les bras de pédale et posez les bras de pédale sur les manchons des bras du pédalier. Relâchez les loquets et veillez à ce que les bras de pédale relient fermement les bras du pédalier. Finissez en faisant glisser la goupille de sécurité dans son emplacement. Il se peut que vous ayez besoin de forcer un peu pour la faire rentrer correctement en place.



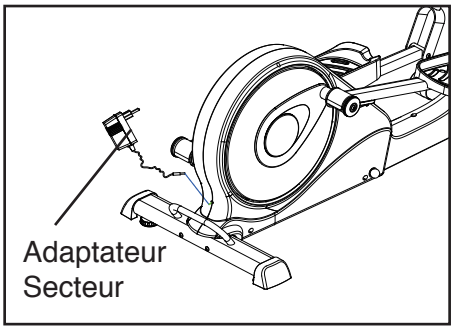
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'elliptique, pliez d'abord l'appareil comme il est décrit à gauche. Ensuite, tenez-vous devant l'elliptique, saisissez le montant et placez un pied contre le centre du stabilisateur avant. Tirez le montant jusqu'à ce que l'elliptique puisse rouler sur les roues avant. Déplacez avec précaution l'elliptique vers l'endroit voulu, puis abaissez-le.

COMMENT BRANCHER L'ADAPTATEUR SECTEUR

IMPORTANT : si le vélo a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de brancher l'adaptateur secteur. Autrement, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez l'adaptateur secteur dans la prise jack du cadre du vélo. Ensuite, branchez l'adaptateur secteur dans l'adaptateur de prise électrique. Puis, branchez l'adaptateur de prise électrique dans une prise appropriée, correctement installée selon les codes et les règles en vigueur.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console à touche sensitive est très simple d'utilisation et comporte six modes fournissant des rétroactions instantanées sur vos exercices pendant votre entraînement. Prenez quelques secondes afin de vous familiariser avec les touches sensitives qui sont simples d'usage et ne nécessite pas d'appuyer fort dessus. Laisser glisser votre doigt sur le cercle rouge ou les boutons rétroéclairés pour voir directement sur l'affichage le résultat.
Ci dessous la descriptions des modes d'affichage :

Vitesse [SPEED] —Ce mode affiche la vitesse des pédales, en kilomètres à l'heure(Km/h).
RPM ou Vitesse [RPM]—Ce mode affiche la vitesse des pédales, en tours par minutes (RPM).
Temps [TIME]—Ce mode affiche le temps écoulé.
Niveau de résistance [LOAD]—Ce mode affiche le niveau de résistance des pédales.
Distance [DISTANCE. K]—Ce mode affiche la distance parcourue en pédalant, pendant votre entraînement, en kilomètres.
Watts [WATT]—Ce mode affiche le nombre de watt que vous avez utilisés lors de l'exercice.
Calories [CALORIES]—Ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées pendant votre entraînement.
Pouls [PULSE]—Ce mode affiche votre pouls lorsque vous utilisez le capteur de pouls.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Assurez-vous que l'adaptateur secteur fourni soit bien branché (voir page 10 COMMENT BRANCHER L ADAPTATEUR SECTEUR).Si le cadran de la console comporte une feuille plastique transparent, enlevez celle-ci.

1. Allumez la console
Pour lancer la console, appuyez sur une touche ou commencez simplement à pédaler.

2. Appuyez sur l'un des boutons :
MODE : Appuyez sur ce bouton pour valider les valeurs réglées.

Touche + et - : Faites glisser vos doigts sur le cercle afin d'augmenter ou de diminuer les valeurs ou pour régler la résistance.

START/STOP : Pour un démarrage rapide: Il vous permet de démarrer la console sans sélectionner un programme. Le temps commence à compter à zéro.

RECOVERY :
Appuyez sur ce bouton afin d'activer la fonction test de récupération. (disponible uniquement à la fin d'un programme).

BODY FAT :
Appuyez sur ce bouton afin d'activer la fonction test Body Fat.

RESET :
Appuyez sur ce bouton afin d'activer la fonction test Body Fat.

3. Selectionnez un utilisateur.
A l'allumage de l'écran, le mot U4 va clignoter à l'écran. Sélectionner l'utilisateur U1 à U4 en déplaçant vos doights sur les touches + ou - puis valider en appuyant sur la touche Mode.
Sélectionnez le profil Homme ou Femme en déplaçant vos doights sur les touches + ou - puis valider en appuyant sur la touche Mode (le profil homme correspond à une fleche pointant vers le haut, celui de la femme pointant vers le bas).
Sélectionnez votre age en déplaçant vos doigts sur les touches + ou - puis valider en appuyant sur la touche Mode.
Sélectionnez votre taille (HGT) en déplaçant vos doights sur les touches + ou - puis valider en appuyant sur la touche Mode.
Sélectionnez votre poids (WGT) en déplaçant vos doights sur les touches + ou - puis valider en appuyant sur la touche Mode.

4. Sélectionner un programme
Sélectionnez votre programme en déplaçant vos doights sur les touches + ou - puis valider en appuyant sur la touche Mode.
Pour l'utilisation des programmes voir page 12
Appuyez sur la touche START/STOP pour lancer votre programme.

5. Commencez à pédaler et suivez vos progrès à l'aide de l'écran.
Pendant votre exercice, la console affichera le(s) mode(s) sélectionné(s).

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.
Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes la console s'éteindra automatiquement.
A la fin d'un programme vous entendrez un bip et le

programme clignotera.

Comment utiliser le test Pulse Recovery ou Test de récupération :
Pour utiliser ce test, il vous faudra à la fin de votre exercice appuyer sur le bouton RECOVERY puis placer vos mains sur les capteurs cardiaques durant une minute. Le résultat de votre “Pulse recovery” ou test de récupération apparaîtra sur l’affichage.
Les valeurs indiquées sont de 1.0 à 6.0. La valeur la plus faible étant 1.0 et la meilleure étant 6.0.
Utilisez ces valeurs afin de voir votre évolution au fil des entraînements.
Attention : Ces données n’ont aucune valeur médicales. Ce test permet de donner une idée approximative des fluctuations de votre forme après l’exercice.

UTILISATION DU TEST BODY FAT :

Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l’un de ses boutons, soit commencer à pédaler

1. Mettez la console en marche.
Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l’un de ses boutons, soit commencer à pédaler.

2. Selectionnez un utilisateur.
Voir Selectionnez un utilisateur en page 11. Les programmes doivent clignoter sur le haut de l’écran.

3. Sélectionnez le programme BODYFAT
Appuyez sur le bouton BODYFAT. C’est un test spécifique qui sert à calculer le pourcentage de gras de l’utilisateur (FAT%), le taux métabolique basal (BMI).

Pendant le test, placez bien vos mains sur les capteurs.
Les résultats du test sont :
FAT%: qui correspond à une estimation du pourcentage de graisse dans votre organisme.
BMI : Indice de masse corporelle.
Veuillez noter qu’il faut placer vos mains sur les capteurs de pulsations afin de réaliser le test. Si vos mains ne sont pas placés correctement après quelques minutes le mot E - 1 va apparaitre à l’écran. Appuyez alors à nouveau sur le bouton Body Fat afin de sortir de l’étape E - 1 puis à nouveau pour recommencer le test et placez vos mains correctement sur les capteurs.
Pendant le test, vous ne pouvez pas quitter le programme, finissez le test puis appuyez une fois sur la touche RESET pour quitter le programme.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME MANUEL

1. Allumez la console.
Pour allumer la console, appuyez sur n’importe quelle touche ou commencez à pédaler. L’écran s’allume et la console est prête à être utilisée.

2. Selectionnez un utilisateur.
Voir Selectionnez un utilisateur en page 11

3. Selectionnez le programme manuel.
Sélectionnez votre programme manuel en déplaçant vos doigts sur les touches + ou -. Une fois le mot MANUAL sélectionné, appuyez sur la touche Mode pour valider.
Le mot LOAD (niveau de résistance va clignoter).
Vous pouvez maintenant créer des objectifs temps, distance, calories ou Pulse.
Pour cela, appuyez sur le bouton Mode pour naviguer entre les différents objectifs que vous souhaitez programmer. Dès que le mot TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE clignote, déplacez vos doigts sur les touches + ou - afin de sélectionner la valeur puis validez en appuyant sur la touche Mode.
Une fois vos ou votre objectif de validé, appuyez sur la touche START/STOP afin de commencer votre exercice.
Note : Vous pouvez dès l’allumage de la console appuyez sur la touche START/STOP afin de commencer un programme manuel.

4. Modifiez la résistance des pédales.
Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en déplaçant vos doigts sur les touches + ou - . Vous pouvez choisir entre 16 niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les boutons,
il faut attendre quelques instants avant que les pédales s’adaptent au niveau de résistance sélectionné.

5. Suivez votre progression à l’écran.
La console affiche le temps écoulé et la distance de pédalage parcourue. Remarque : lorsque vous choisissez un programme intelligent, cet écran affiche le temps restant du programme et non pas le temps écoulé.
Il affiche également votre vitesse de pédalage, les calories que vous avez brûlées ainsi que votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur de pouls situé sur les poignées.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.
Voir COMMENT MESURER SA FREQUENCE CARDIAQUE page 9

7. Une fois votre exercice terminé, la console s’éteint automatiquement.
Dès que le mouvement des pédales s’arrête pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter à l’écran et la console se met en pause.
Dès que le mouvement des pédales s’arrête pendant quelques minutes, la console s’arrête puis l’écran se réinitialise.

UTILISATION DES PROGRAMMES PRÉDÉFINIS :

1. Mettez la console en marche.
Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur un bouton, soit commencer à pédaler. L’écran s’allume entièrement pendant quelques secondes et la console est ensuite prête à l’emploi.

2. Selectionnez un utilisateur.
Voir Selectionnez un utilisateur en page 11

3. Selectionnez un programme prédéfini.
Sélectionnez un programme prédéfini en déplaçant vos doigts sur les touches + ou -. Une fois le mot PROGRAM sélectionner, appuyez sur la touche Mode pour valider. Vous allez pouvoir sélectionner un des 12 programmes Prédéfinis. Le mot P1 va clignoter à l'écran, déplacez vos doigts sur les touches + ou - afin de sélectionner l'un des 12 programmes.

Note : Les programmes 2, 3, 7, 11 et 12 étant des programmes Performance et les programmes 1, 4, 5, 6, 8, 9 et 10 étant plutôt orientés Endurance. Veuillez consulter un Entraîneur pour plus de détails dans la sélection et l'usage des programmes.
Le profil clignotera à l'écran après 2 secondes après avoir vu le numéro de programme apparaitre. Appuyez sur la touche Mode afin de le sélectionner .

3. Rentrez les données :
Vous pourrez choisir l'intensité de votre objectif une fois l'exercice sélectionné, le mot LOAD va clignoter. Déplacez vos doigts sur les touches + ou - afin de modifier la l'ensemble du profil du programme et ainsi ajuster l'intensité complète du programme. Appuyez sur la touche Mode afin de valider.
Vous pourrez ensuite choisir les objectifs de votre exercice : temps, distance, calories ou Pulse. Appuyez sur la touche Mode afin de faire clignoter l'une des valeurs que vous voulez programmer puis utilisez + ou - pour la modifier enfin appuyez sur la touche Mode pour la valider. Répétez cette opération afin de programmer les autres données puis appuyez sur START / STOP pour commencer le programme.
Pour un départ encore plus rapide, appuyez directement sur la touche START/STOP une fois le programme sélectionné et commencez à pédaler.

PROGRAMMES PERSONNALISABLES :

1. Mettez la console en marche.
Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l'un de ses boutons, soit commencer à pédaler.

2. Selectionnez un utilisateur.
Voir Selectionnez un utilisateur en page 11

3. Sélectionnez votre programme prédéfini.
Sélectionnez un programme personnalisable en déplaçant vos doigts sur les touches + ou -. Une fois le mot USER sélectionner, appuyez sur la touche Mode pour valider.

3. Rentrez vos données :
L'utilisateur est libre de modifier les valeurs de résistance selon 16 intervalles. Ce profil sera enregistré dans la mémoire après la configuration.
Voici comment procéder : une fois le programme USER sélectionné et après avoir appuyé sur le bouton Mode, la première colonne se met à clignoter et vous pouvez utiliser la molette pour augmenter ou diminuer les valeurs et créer votre profil. Appuyez sur Mode pour valider après avoir modifié la valeur de chaque colonne. Vous allez ensuite vous retrouver sur la 2e colonne. Répétez l'opération pour les 20 colonnes. Enfin, appuyez sur le bouton START/ STOP pour démarrer.

A la fin d'un programme vous entendrez un bip et le programme clignotera.

PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :

1. Mettez la console en marche.
Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur un bouton, soit commencer à pédaler. L'écran s'allume entièrement pendant quelques secondes et la console est ensuite prête à l'emploi.

2. Selectionnez un utilisateur.
Voir Selectionnez un utilisateur en page 10

3. Selectionnez un programme cardiaque.
Sélectionnez un programme cardiaque en déplaçant vos doigts sur les touches + ou -. Une fois le mot H.R.C. sélectionner sur l'écran, appuyez sur la touche Mode pour valider.
Vous allez pouvoir sélectionner un des 4 programmes cardiaques (55%, 75%, 90% ou TAG: les pourcentage correspondant au % de votre fréquence cardiaque maximum et THR à votre objectif précis).
Déplacez vos doigts sur les touches + ou - pour sélectionner votre programme 55%, 75%, 90% ou TAG puis validez en appuyant sur la touche Mode.

Notez que votre fréquence cardiaque est estimée en fonction de votre âge et est calculée comme suit : 220 - votre âge. Par exemple pour une personne âgée de 35 ans, cela donnera : 220 - 35 = 185 pulsations/min.

4. Rentrez vos données :
Vous pourrez choisir l'objectif de votre exercice : temps, distance ou calories. Appuyez sur la touche Mode afin de faire clignoter l'une des valeurs que vous voulez programmer puis utilisez + ou - pour la modifier enfin appuyez sur la touche Mode pour la valider. Répétez cette opération afin de programmer les autres données puis appuyez sur START / STOP pour commencer le programme.
Pour un départ encore plus rapide, appuyez directement sur la touche START/STOP une fois le programme sélectionné et commencez à pédaler.
Note : Faites attention à bien renseigner votre âge pour calculer correctement le % de fréquence cardiaque max.
Pendant le programme cardiaque, vous ne pouvez pas modifier la résistance, le niveau de résistance changera automatiquement de façon à vous faire atteindre votre objectif de fréquence cardiaque.
Note : Vous devrez laisser vos mains sur les capteurs.

UTILISATION DU PROGRAMME WATT :

1. Mettez la console en marche.
Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur un bouton, soit commencer à pédaler. L'écran s'allume entièrement pendant quelques secondes et la console est ensuite prête à l'emploi.

2. Selectionnez un utilisateur.
Voir Selectionnez un utilisateur en page 11

3. Selectionnez le programme Watt.
Sélectionnez le programme Watt en déplaçant vos doigts sur les touches + ou -. Une fois le mot WATT sélectionner, appuyez sur la touche Mode pour valider.

3. Rentrez les données :
Vous pourrez choisir l'intensité de votre programme.
La valeur 120 watts va apparaitre à l'écran, déplacez vos doigts sur les touches + ou - afin de modifier la valeur entre 10 et 350 Watts et par palier de 5 Watts. Appuyez sur la touche Mode afin de valider.
Vous pourrez ensuite choisir d'autres objectifs pour votre exercice : temps, distance, calories ou Pulse. Appuyez sur la touche Mode afin de faire clignoter l'une des valeurs que vous voulez programmer puis utilisez + ou - pour la modifier enfin appuyez sur la touche Mode pour la valider. Répétez cette opération afin de programmer les autres données puis appuyez sur START / STOP pour commencer le programme.
Pour un départ encore plus rapide, appuyez directement sur la touche START/STOP une fois le programme et les watts sélectionnée et commencez à pédaler.

MAINTENANCE ET DÉPANNAGE

Contrôlez et resserrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'appartement.
Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.
Pour nettoyer le vélo, utilisez un chiffon humide et un peu de détergent doux.

Important : pour éviter d'endommager la console, celle-ci ne doit jamais entrer en contact avec des liquides ou être exposée directement au rayonnement du soleil.

CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION :

• Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

• Les moniteurs cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne servent qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour déterminer le pouls qu'il vous faut, trouvez d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis aux dizaines). Trouvez ensuite les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres constituent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus petit est votre pouls recommandé pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est votre pouls
recommandé pour brûler encore plus de graisse, et le nombre le plus grand est votre pouls recommandé pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre entraînement jusqu'à ce que votre pouls soit entre le nombre le plus petit et le nombre du milieu dans votre zone d'entraînement pendant que vous vous entraînez.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic.
L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour l'exercice aérobic, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du numéro le plus haut se trouvant dans votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre pouls, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. Remarque : durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.

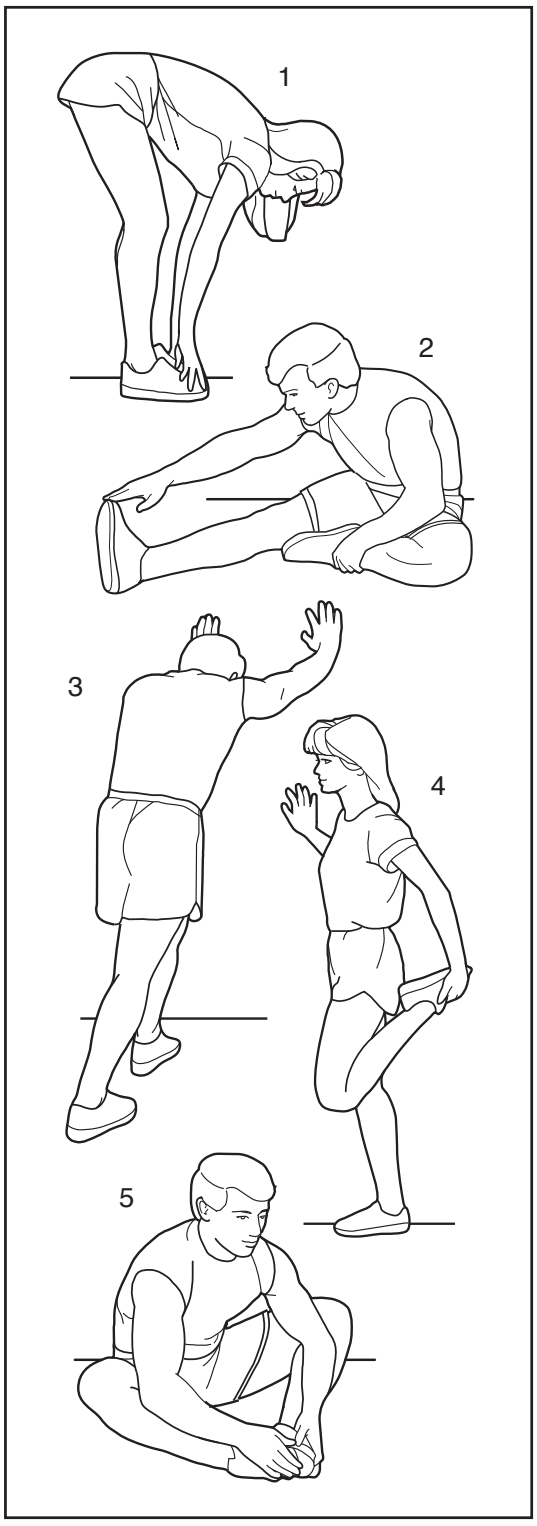
Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à
cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

EXERCICES D'ÉTIREMENT CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs exercices d'assouplissement est décrite ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez. Ne vous étirez jamais par à-coups.



1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et du dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et de l'aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

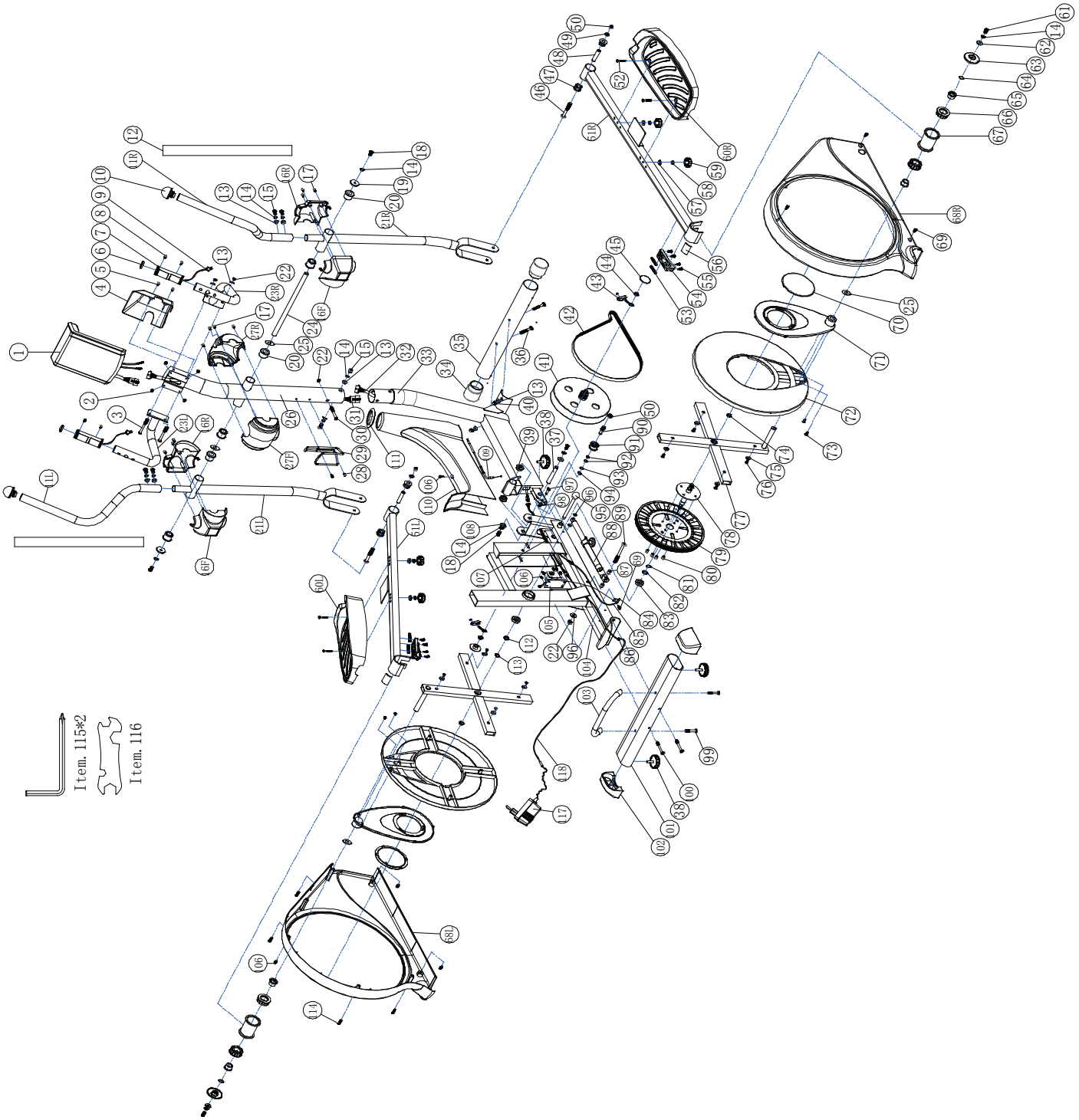
4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour l'équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle. PFIVEL74513.0



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFIVEL74513.0

N°	Computer SM7255	Qté.
1	Compteur	1
2	Vis M5*12	4
3	Boulon Allen M8*85	2
4	Support de Compteur (L+R)	1
5	Vis M5*20	2
6	Cache Φ32	2
7	Plaque de pulsation Φ32	2
8	Vis autoperforante M3.5*20	4
9	Cable des capteurs de pouls	2
10	Cache Φ32xΦ50	2
11	Bras (L+R)	1
12	Mousse Φ32*3T*630mm	2
13	Rondelle ondulée Φ8*Φ19*1.5T	10
14	Ressort Φ8	12
15	Boulon Allen M8*20	6
16	Cache plastique des bras	2
17	Vis autoperforante M4*15	10
18	Boulon Allen M8*20	4
19	Rondelle Φ8*Φ36*3T	2
20	Tube Nylon Φ19*Φ38	6
21	Jambe (L+R)	1
22	Ecrou M8	4
23	Guidon	2
24	Axe de pivot des bras	1
25	Rondelle Φ19.5*Φ38*0.5T	4
26	Montant	1
27	Cache du montant (F+R)	1
28	Vis M5*15	2
29	Support de bidon	1
30	Boulon Allen M8*70	1
31	Cable de connection haut 850mm	1
32	Cable de connection bas 1250mm	1
33	Front Main Frame welding	1
34	Bouchon tube avant Φ65	2
35	Stabilisateur avant	1
36	Boulon M8*75	2
37	Tube Φ14.5*86	1
38	Molette M8*30(8103)	3
39	Bague pour le pivot	2
40	Ecrou à tête M8	2
41	Roue d'inertie	1
42	Courroie	1
43	Kit de tension de roue d'inertie	2
44	Vis à Collerette 3/8	2
45	cache de l'axe	2
46	Boulon Allen M10*90	2
47	Bague pour axe de support pied 14*32	4
48	Tube Φ14*72.2	2
49	Rondelle	2
50	Ecrou M10	3
51	Support de Pied (L+R)	1
52	Boulon M6*55	4
53	Ressort	4
54	Blocage de pédale	2
55	Vis M5*12	8
56	Coussin en caoutchouc	2
57	Rondelle Φ6	4
58	Ressort	4
59	Molette de serrage des pédales	4

N°	Description	Qté.
60	Plaque (L+R)	1
61	Boulon Allen M8*30	2
62	Rondelle Φ8*Φ21*2T	2
63	Cache plastique 8209	2
64	Rondelle ondulée Φ19*Φ23*0.5T	2
65	Bush Φ19*34*19	4
66	Cache plastique	4
67	Tube	2
68	Carter (L+R)	1
69	Vis M5*15	5
70	Cache plastique	2
71	Cache plastique	2
72	Disque	2
73	Vis autoperforante M4.5*10	4
74	Vis de bridage M10*1.25	2
75	Rondelle Φ6	8
76	Vis autoperforante M4*15	8
77	Pédalier	2
78	Axe de support de poulie	2
79	Poulie de courroie 305J6	1
80	Boulon Allen M6*10	4
81	Rondelle en vague	1
82	Rondelle	1
83	Roulement	2
84	Sensor Set	1
85	Cable du capteur 600mm	1
86	Cable du transformateur 400mm	1
87	Bague Φ13*5	2
88	Piston	1
89	Boulon Allen M8*100	1
90	Axe Φ10*42	1
91	Poulie Φ37*20.5	1
92	Rondelle	2
93	Rondelle ondulée Φ10*Φ14*0.5T	1
94	Clip Φ8	1
95	Boulon	1
96	Rondelle	3
97	Boulon de cylindre	1
98	Clip Φ6	1
99	Boulon Allen M8*60	2
100	Boulon Allen M8*110	2
101	Stabilisateur arrière	1
102	Cache du Stabilisateur arrière	2
103	Poignée	1
104	Structure principale	1
105	Moteur	1
106	Vis M5*20	7
107	Cable bas du compteur 450mm	1
108	Rondelle	2
109	Connectique	1
110	Cache plastique avant	1
111	Bague plastique	1
112	Rondelle Φ20*Φ25*2T	1
113	C-Sharp Clip Φ18	1
114	Vis autoperforante M4.5*25	4
115	Clé Hexagonale 5mm	2
116	clé multiple	1
117	Adapteur	1
118	Cable	1

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous aider le plus efficacement possible, veuillez vous munir des informations suivantes lorsque vous nous contactez :

• Numéro de modèle et numéro de série du produit (voir couverture de ce manuel)

• Nom du produit (voir couverture de ce manuel)

• Numéro de pièce et description de la ou des pièces de rechange (voir la liste des pièces et la vue éclatée qui figure à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS IMPORTANTES DESTINÉES AUX CLIENTS DE L'UE

Ce produit électronique ne doit pas être mis au rebut dans une décharge municipale. Dans un souci de préservation de l'environnement, la loi impose de le recycler lorsqu'il n'est plus en état d'être utilisé. Vous devez donc le confier à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet dans votre région. Le recyclage contribue à la préservation des ressources naturelles et à renforcer les standards européens de protection de l'environnement. Pour obtenir plus d'informations sur les techniques à mettre en œuvre pour garantir une élimination sûre et appropriée des déchets, veuillez contacter votre service municipal ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

CARACTÉRISTIQUES

Dimensions ouvertes : (L x l x h) : 143 x 68 x 153 cm
Poids : 51 Kg

Imprimé en Chine © 2013 Icon Health & Fitness, Inc.